

追手門学院大学
心理学論集第32号抜刷
2024年3月31日発行

原 著

セルフ・コンパッションとアレキシサイミアが
バーンアウト傾向に及ぼす影響
— 夢への態度を媒介させての検討 —

横 田 萌 彩
(目白大学)

How self-compassion and alexithymia are related to burnout: A mediating role of
attitudes toward nightmare

Moa Yokota
(Mejiro University)

セルフ・コンパッションとアレキシサイミアが バーンアウト傾向に及ぼす影響 — 夢への態度を媒介させての検討 —

横 田 萌 彩

(目白大学)

How self-compassion and alexithymia are related to burnout: A mediating role of attitudes toward nightmare

Moa Yokota

(Mejiro University)

問 題

バーンアウト

ヒューマンサービスの需要が急増した1970年代中期以降から近年にかけて、バーンアウトは多くの研究の対象となっている。バーンアウトとは極度の身体疲労と感情の枯渇を示す症候群で、情緒的消耗感、脱人格化、個人的達成感の後退という3つの下位概念によって定義されている (Maslach, 1976)。情緒的消耗感の仕事を通じて情緒が出し尽くされ消耗している状態、脱人格化はクライアントに対する無情で非人間的な対応をしている状態、個人的達成感の後退は対人援助職の職務に関わる有能感や達成感が低下した状態である (久保, 1998; Maslach & Jackson, 1982)。バーンアウトを生じさせる要因の1つに感情労働がある。感情労働ではその人の自然な感情を隠し、理想的な感情を演じ表面化させることが求められる。感情労働を提唱したHochschild (1983 石川・室伏訳, 2000) は、感情労働の例として飛行機の客室乗務員が不愉快な乗客に対応するときでも笑顔絶えず優しい態度で接することが求められることを挙げている。このような内的な感情と表出される感情の不一致は感情の不協和と呼ばれ、感情労働の下位因子である (荻野他, 2004)。この感情の不

協和はバーンアウトの主要因であり、感情の不協和は情緒的消耗感および脱人格化と有意な正の関連が示されている (Heuven & Bakker, 2003)。そしてこの感情の不協和を促進させるのが感情同定困難、つまりアレキシサイミアであるとされる (関谷・湯川, 2006)。そこで本研究ではアレキシサイミアがバーンアウトに及ぼす影響に着目する。感情の不協和の理論およびアレキシサイミアが心身症の概念であることから、アレキシサイミア傾向の人は感情同定の困難により、その内的葛藤に対処することが難しくバーンアウトになりうるのではないかと考えられ、それについて検討する。加えて近年バーンアウトの抑制要因として注目されているセルフ・コンパッションの観点からもバーンアウト過程を検討する。アレキシサイミアは感情同定が困難である一方で、セルフ・コンパッションは感情同定を適応的に促進させると考えられている (Neff, 2003)。よって、セルフ・コンパッションは感情の不協和といった内的葛藤に適応的な対処を促し、バーンアウトを抑制させると予測される。

バーンアウトの促進要因としてのアレキシサイミア

アレキシサイミアとは、(1)感情同定困難、(2)感情伝達困難、(3)空想力に乏しい、(4)自己の内面より外的な事実へ関心が向かうといった特性を指す

(Taylor, 1984)。近年ではアレキシサイミアは(1)感情同定困難, (2)感情伝達困難, (3)外的志向の3因子構造 (Bagby et al., 1994) または(1)体感・感情の認識言語化不全, (2)空想・内省不全の2因子構造 (後藤他, 1999) であると考えられている。本研究で注目する夢の研究においては, 先行研究において2因子構造が用いられていたため (後藤・小玉, 2000), 本研究でも2因子構造を採択する。「体感・感情の認識言語化不全」とは自己の体感や感情を認識し, 言語化する能力の困難であり, 「空想・内省不全」とは自己の感情を内省的に分析し, 空想や想像を行う能力の困難である (後藤他, 1999)。

アレキシサイミア傾向の人は感情を同定・伝達することが困難であるため, 感情の葛藤などが身体症状として表れやすいとされている。そのため研究の初期段階ではアレキシサイミアは心身症患者の特性とされていたが, 近年では心身症に限定はされていない。アレキシサイミア傾向が高い者は感情処理における不快感情の喚起の程度が低いことも示唆されている (馬場他, 2003)。このアレキシサイミアの特徴が感情の不協和を促進する可能性が考えられる。またアレキシサイミア傾向はバーンアウトと直接的な正の関連も示されており (雨宮・坂入, 2015), アレキシサイミアはバーンアウトの促進要因の1つであると言えるだろう。

バーンアウトの抑制要因としてのセルフ・コンパッション

アレキシサイミアが感情同定に抑制的に働く一方で感情同定に促進的に働く特性にセルフ・コンパッションがある。セルフ・コンパッションとは困難な状況において, 自己の苦痛をありのままに受け入れ, その苦痛を緩和し, 幸せになりたいと望む, 自己との関わり方である (Neff, 2009)。困難を経験している自己の内的経験へのマインドフルネスといった注意の向け方, 自分への優しさという自己に向けられた情緒的反応, 自他の内的経験の共通点を意識する共通の人間性といった認知的な理解の仕方の3つの次元から構成されている (Neff, 2016)。またこれらの次元は自分への優しさ對自己批判, 共通の人間性対孤立, マインドフルネス対過度の一致とそれぞれ対立する2つの下位概念から構成される (Neff, 2009, 2016)。Neff (2009, 2016) によれば, 自分への優しさとは自己の苦しみを癒やし, 改善したいという思いを持ちつつ, 自己に温かく向き合う傾向のことである。対して, 自己を厳しく批判したり判断したり

する傾向が自己批判である。共通の人間性とは全ての人間が不完全であることを認識し, 自己の困難は人類共通の経験であるといった包括的な視点で自己の経験を捉える傾向のことである。対して, 自己の欠点や困難は他者が経験しうることから逸脱しており自分だけが苦しんでいると捉える, 他者から切り離されたような感覚が孤立である。マインドフルネスとは自己の内的経験にあるがままの注意を向けて, たとえネガティブなものであったとしてもそれを認め, 受容的に捉えることである。対して, 自己のネガティブな内的経験に巻き込まれ, ネガティブな考えや感情を反芻したり固執したりする傾向が過度の一致である。セルフ・コンパッションの高い人は心の中で自己の経験のバランスを保てるためネガティブ感情が過度に高まらないとされる (Neff, 2009)。一方この特性の低い人は困難な出来事に過度に囚われ悪影響を受け続け過剰にネガティブ感情が高まるとされる (Neff, 2009)。つまりセルフ・コンパッションには感情同定が極端に偏らないようにバランスを保つ働きがあると考えられる。

セルフ・コンパッションもバーンアウトとの関連が報告されている。水野他 (2021) が若手の理学療法士を対象に質問紙調査を行ったところ, セルフ・コンパッションの高い人は情緒的消耗感と脱人格化が低く, 個人的達成感が高かった。またバーンアウト傾向と関連がある職務ストレスとセルフ・コンパッションには有意な負の相関があった。今北他 (2018) は介護職を対象に調査を実施し, セルフ・コンパッションの高い人は適応的なコーピングを用いやすく, バーンアウトが低かった。以上より, セルフ・コンパッションはバーンアウトの抑制要因であると示唆される。しかしながらセルフ・コンパッションがどのようにしてバーンアウトの低減をもたらすかについての検討は未だ不十分であると指摘されている (Barnard & Curry, 2011)。そこで本研究でセルフ・コンパッションの側面からも感情同定がバーンアウトにどのように影響を及ぼすかを検討する。

バーンアウトにおける夢の関連

本研究では, 感情同定に関する特性とバーンアウト間に潜在する媒介変数として夢への態度に注目する。夢への態度とは夢の取り扱い方のことである (児玉, 2000)。夢は感情を伴う内的世界の象徴である。臨床領域においても夢は重視されており, クライエントの自己理解およびカウンセラーのクライエ

ント理解の題材として用いられている（名島，1999）。また夢を用いる方が治療への抵抗感が低まることも示唆されており（池田他，2016；鐘，1976），夢について検討することには意義があると考えられる。そこで本研究では，感情体験に対する取り扱い方として夢への態度を測定し，それが感情同定に関する個人的特性からどのような影響を受け，そしてバーンアウト傾向にどのような影響を及ぼすかを検討する。日本で主に用いられる尺度が児玉（2000）の夢への態度尺度である。この尺度は「夢の意義と有効利用」「夢の価値」「夢から受ける影響」の3因子で構成されている（児玉，2000）。夢の意義と有効利用とは，夢が自分や他者を理解すること，作品を創造することに役立つと思う傾向である。夢の価値は，夢を重要視する傾向を示す。夢から受ける影響とは，夢が覚醒時に影響を及ぼす傾向である。私達は毎晩夢を見ているが，夢想起頻度を尋ねると週に1・2回と回答する人が最も多く（岡田，2000；鈴木・松田，2012），夢を憶えている割合は低い。しかしながらこの尺度は覚醒時の傾向を問う尺度であるため，夢を憶えていない人の個人差も比較的測定しやすいと考えられる。

また本研究で取り扱う夢は悪夢に特化する。本研究の目的は長期的なストレス反応であるバーンアウトの生起過程を検討することである。久保（1998）によると，バーンアウトにはストレス経験への対処が関連している。具体的には，個人要因や環境要因がストレス経験に影響し，ストレス反応が引き起こされる，そしてその背景に対処行動が関与していると考えられている（久保，1998）。対処行動にはネガティブな捉え方の改善や気分の発散など感情体験の取り扱い方が含まれる。本研究では，恐怖を伴うとされる悪夢といったネガティブな感情体験の取り扱い方をストレス経験への対処傾向とし，それがバーンアウトに及ぼす影響に，セルフ・コンパッションやアレキシサイミアといった個人要因がどのように関連するかを検討する。

アレキシサイミアと悪夢には関連があるとされている。アレキシサイミアの下位因子である空想・内省不全傾向が高いと夢見体験および夢見中の各種感覚・感情体験の頻度が少なく，夢の内容に関する記述の文字数が少ない（後藤・小玉，2000）。また体感・感情の認識言語化不全の傾向が高いと，聴覚・色彩を伴う夢見体験や悪夢の頻度が多い。一方でセルフ・コンパッションと悪夢の関連の検討は見受けられなかった。セルフ・コンパッションは覚醒時の

情動に関連する特性である。セルフ・コンパッションはネガティブ感情と負の関連があり，ポジティブ感情とは正の関連がある（Zessin et al., 2015）。これらの覚醒時の情動は夢見のものと関連すると考えられる。3週間の覚醒時と夢の中の感情を記録し検討した結果，覚醒時の感情体験と夢見における感情体験はポジティブ感情ならびにネガティブ感情のどちらもとも相関があった（Gilchrist et al., 2007）。以上より覚醒時の感情に関与するセルフ・コンパッションが夢見の感情にも直接的または覚醒時の感情を介して間接的に関与する可能性が考えられる。またセルフ・コンパッションの高い人は自己の内的状態に過剰に反応せず，あるがままに捉えることができることから（Neff, 2009），悪夢を見たとしても過剰に反応せず，悪夢から受ける影響は少ないと予測される。以上より，セルフ・コンパッションと悪夢には関連があることが考えられるため，本研究でその関連について検討する。

最後に悪夢への態度とセルフ・コンパッション，アレキシサイミアおよびバーンアウトの関連について論ずる。セルフ・コンパッションには自己の苦痛をありのままに受け入れる，自己の苦しみを改善したいという願望の経験を伴った思いやりや理解を促進する，ネガティブな考えや感情の反芻や固執を抑制するといった傾向特徴がある（Neff, 2016）。夢への態度の下位尺度である「夢の価値」は「自分の見た夢（本研究では悪夢）をもっとよく理解したい」などが項目にあり，ネガティブな事象への過剰な同一化の傾向が見受けられる。以上より，セルフ・コンパッションが高いと「夢の意義と有効利用」が高く，「夢の価値」および「夢から受ける影響」が低いことが予測される。対して，アレキシサイミアには自己の感情の認識，内省的な分析および空想や想像を行う能力が乏しく，感情といった内的な葛藤が身体症状といった外的な表現で示される傾向がある（後藤他，1999）。このことからアレキシサイミアが高いと「夢の意義と有効利用」および「夢の価値」が低く，「夢から受ける影響」が高いと予測される。バーンアウトを抑制する要因の1つにレジリエンスがあり（Mealer et al., 2012），そのレジリエンスの下位概念の1つに自分の考えや気持ちなどに対する自己理解がある（平野，2010）。このことから感情を伴う内的体験である悪夢の自己理解傾向である「夢の意義と有効利用」がバーンアウトを抑制する可能性が考えられる。悪夢への過剰な同一化傾向が見られる「夢の価値」および悪夢の覚醒時への影響を示す

「夢から受ける影響」は悪夢によるネガティブ感情を反芻させ、ストレス反応を促進させる可能性が考えられる。以上より、「夢の意義と有効利用」はバーンアウトを抑制し、「夢の価値」および「夢から受ける影響」はバーンアウトを促進させると予測される。以上の予測をFigure 1にまとめる。

本研究の目的

本研究では感情同定に関わる特性がバーンアウトに及ぼす影響、そしてその媒介変数として悪夢への態度に着目して検討する。感情同定に関わる特性としてアレキシサイミアとセルフ・コンパッションに注目する。久保（1998）のバーンアウト因果の理論より、説明変数をセルフ・コンパッションとアレキシサイミア、媒介変数を悪夢への態度、目的変数をバーンアウトとする。アレキシサイミアの下位因子の「体感・感情の認識語化不全」の高群が、低群よりも、悪夢体験が多く（後藤・小玉，2000）、久保（1998）よりストレス経験がバーンアウトに影響す

ることから、夢への態度尺度の対象は悪い夢に限定する。また教育課程におけるバーンアウトがその後の離職率に影響することから、本調査の対象者を大学生とする（Rudman & Gustarsson, 2012）。

本研究の目的は以下の2点である。1つ目は感情同定が悪夢の取り扱い方やバーンアウトにどのように影響するかを検討することである。2つ目は感情の不協和によるバーンアウトの予防への寄与することである。また本研究の仮説は以下の2点である。

仮説1：セルフ・コンパッション傾向が「夢の意義と有効利用」を促進、「夢の価値」「夢から受ける影響」を抑制し、それらを介してバーンアウト傾向を抑制させるだろう。

仮説2：アレキシサイミア傾向が「夢の意義と有効利用」を抑制し、「夢から受ける影響」を促進させ、それらを介してバーンアウト傾向を促進させるだろう。ただし、アレキシサイミア傾向の空想・内省不全は、「夢の価値」を抑制し、それを介してバーンアウト傾向を抑制する可能性もあるだろう。

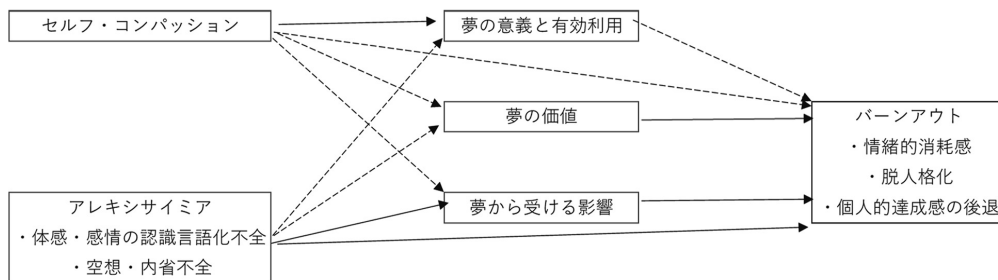


Figure 1 バーンアウト生起仮説モデル

注) 実線は予想される正の関連, 点線は予想される負の関連を示す。

方 法

調査対象者

2022年の8月、関西圏の大学生196人を対象に、質問紙調査を行った。本研究ではバーンアウト、つまり職務上のストレス反応の生起過程について検討を行った。そのため対象者に職務経験があることが求められるため、最近6ヶ月間にアルバイト経験があった者を対象とした。そのため有効回答は157人であった。また有効回答者の性別は男性61人、女性94人、その他2人であった（平均年齢は19.45歳、 $SD = 1.39$ ）。有効回答者の最近6ヶ月間の1週間のアルバイト日数は3～4日、1日のアルバイト平均勤務時間は4時間以上6時間未満が最も多かった。

手続き

調査はGoogleフォームを用いてWeb上で行った。調査対象者の募集は、ラーニング・マネジメント・システム上でGoogleフォームのURLを掲載する形式で行った。倫理的配慮においては、研究の目的や方法、調査者の所属と氏名、研究協力は任意であること、回答の有無による不利益がないこと、プライバシー保護を遵守することを記載し、同意した場合のみ回答するように求め、同意チェックボタンを設けた。そして回答を持って上記の内容に同意したものとして判断した。加えて加点処理希望者には学籍番号のみ担当教員へ伝達するため、担当教員が調査対象者の回答内容を知ることができないと説明し、上記の倫理的配慮と同様の過程を踏み、同意を得たと判断した。

調査内容及びアンケートフォームの構成

デモグラフィック項目 まず、年齢、性別、最近6ヶ月間のアルバイトの週平均の勤務日数および勤務時間について回答を求めた。週平均の勤務日数は三保（2013）のアルバイト頻度を参照し、「あなたは最近6ヶ月位のあいだにアルバイトを1週間平均何日していたのかを回答してください。」と尋ね、(1)毎日、(2)週5～6回、(3)週3～4回、(4)週1～2回、(5)たまにやる程度、(6)アルバイトをしていないの6件法で測定した。週平均の勤務時間は栗原（2017）のアルバイト時間を参照し、「あなたは最近6ヶ月位のあいだにアルバイトを1日に平均何時間していたのかを回答してください。」と尋ね、(1)2時間未満、(2)2時間以上4時間未満、(3)4時間以上6時間未満、(4)6時間以上8時間未満、(5)8時間以上の5件法で測定した。勤務日数と勤務時間の項目をバーンアウト尺度に合わせて、三保（2013）と栗原（2017）の教示文に「最近6ヶ月位のあいだに」を付け加えて測定した。また、加点処理希望者は上記に加えて、学籍番号と講義名の回答を求めた。

バーンアウト 久保（2007）の日本版バーンアウト尺度を使用した。この尺度は全17項目で、「情緒的消耗感」「脱人格化」「個人的達成感の後退」の3因子モデルであった。個人的達成感の後退の得点は逆転処理をした。また因子ごとに項目得点をまとめ、その平均値を算出し、それぞれを情緒的消耗感、脱人格化、個人的達成感の後退とした。項目例は情緒的消耗感が「仕事のために心にゆとりがなくなったと感ずることがある。」、脱人格化が「こまごまと気配りすることが面倒に感ずることがある。」、個人的達成感が「仕事を終えて、今日は気持ちのよい日だったと思うことがある。」であった。項目文を最近6ヶ月位の間でどの程度経験したかで尋ねた。調査対象者には(1)ない、(2)まれにある、(3)時々ある、(4)しばしばある、(5)いつもあるの5件法で回答を求めた。

アレキシサイミア 後藤他（1999）のGotow Alexithymia Questionnaireを使用した。この尺度は全16項目で、体感・感情の認識言語化不全と空想・内省不全の2因子から構成される。因子ごとに項目得点をまとめ、その平均値を算出し、それぞれを体感・感情の認識言語化不全と空想・内省不全とした。項目例は体感・感情の認識言語化不全が「自分の気持ちがいまいどうなのかわからなくてとまどうことが多い。」、空想・内省不全が「あるできごとがなぜ起こったのかをわざわざ考えようとは思わない。」であった。項

目文がどの程度あてはまるのかを尋ねた。調査対象者には(1)まったくあてはまらない、(2)あてはまらない、(3)あまりあてはまらない、(4)どちらともいえない、(5)すこしあてはまる、(6)あてはまる、(7)まったくあてはまるの7件法で回答を求めた。

セルフ・コンパッション 有光他（2016）のセルフ・コンパッション尺度日本語版の12項目短縮版を使用した。この尺度は全12項目であった。有光他（2016）に基づいて、自己批判、孤独感、過剰同一化の項目を逆転処理した。この逆転処理項目得点とその他の項目得点の平均をセルフ・コンパッション尺度得点とした。項目例は「苦労を経験しているとき、必要とする程度に自分自身をいたわり、やさしくする。」であった。項目文の場面についてどの程度の頻度でそうするか尋ねた。調査対象者には(1)ほとんど全くそうしない、(2)あまりそうしない、(3)どちらともいえない、(4)少しそうする、(5)ほとんどいつもそうするの5件法で回答を求めた。

悪夢への態度 児玉（2000）の夢への態度尺度を使用した。この尺度は全18項目、「夢の意義と有効利用」「夢の価値」「夢から受ける影響」の3因子モデルであった。因子ごとに項目得点をまとめ、それぞれの平均値を夢の意義と有効利用、夢の価値そして夢から受ける影響とした。また全項目得点の平均を夢への態度尺度得点とした。鶴田・黒木（2018）を参照し、「悪い夢に対するあなたの態度について回答してください。」と教示した。項目例は夢の意義と有効利用が「夢を理解することにより、その人の生活をより良くすることができると思う」、夢の価値が「夢はとても大切なものだと思う」、夢から受ける影響が「見た夢が仕事や勉強に影響する」であった。調査対象者には(1)全くあてはまらない、(2)あまりあてはまらない、(3)どちらとも言えない、(4)ややあてはまる、(5)非常にあてはまるの5件法で回答を求めた。

結 果

使用尺度の信頼性係数

信頼性係数（ α 係数）は、セルフ・コンパッション（ $\alpha = .85$ ）、体感・感情の認識言語化不全（ $\alpha = .68$ ）、夢の意義と有効利用（ $\alpha = .71$ ）、夢の価値（ $\alpha = .85$ ）、夢から受ける影響（ $\alpha = .74$ ）、情緒的消耗感（ $\alpha = .77$ ）、脱人格化（ $\alpha = .83$ ）、個人的達成感の後退（ $\alpha = .80$ ）においておおむね妥当な水準であった。一方、空想・内省不全（ $\alpha = .23$ ）は信頼性

が低く、このことを留意して解釈を行う必要がある。次に、各尺度に含まれる項目の平均値を変数とした。そして、主要変数の記述統計量を算出した。その結果をTable 1に示す。

変数間の相関関係

各変数間の相関関係をTable 1に示す。「セルフ・コンパッション」は「体感・感情の認識言語化不全」「夢から受ける影響」「情緒的消耗感」「脱人格化」と-.34から-.22 ($p < .01$)と有意な中程度の負の相関が見られた。「体感・感情の認識言語化不全」は「セルフ・コンパッション」と-.32 ($p < .01$)と有意な中程度の負の相関、「夢から受ける影響」と.26 ($p < .01$)と有意な中程度の正の相関が見られた。「夢の意義と有効利用」と「夢の価値」は「情緒的消耗感」「脱人格化」と.14から.15 ($p < .10$)と弱い正の相関が有意傾向で見られた。「夢から受ける影響」は「情緒

的消耗感」と有意傾向の正の関連性 ($r = .14, p < .10$)、「脱人格化」と有意な正の関連性 ($r = .16, p < .05$)、「個人的達成感の後退」と有意な負の相関 ($r = -.19, p < .05$)が見られた。

媒介モデルの検討

Figure 1に示すモデルを基に、共分散構造分析を行った。共分散構造分析はAmosを使用した。分析はモデル内の全ての変数間にパスを仮定した。また、説明変数間、媒介変数間、目的変数間にそれぞれ誤差共分散を仮定した。その分析の結果、有意ではなかったパスを削除し、再度分析を実行した。そしてモデル内のパスが全て有意となるまで分析を繰り返した。分析を繰り返した後の最終的なモデルはFigure 2であった。本モデルの適合度指標は、 $GFI = .97, AGFI = .94, RMSEA = .00$ であり、十分な適合であった。

Table 1 各変数の基礎統計量と信頼係数および変数間の相関係数

	M	SD	α 係数	1	2	3	4	5	6	7	8
1 セルフ・コンパッション	2.74	.76	.85	—							
2 体感・感情の認識言語化不全	3.80	.98	.68	-.32 **	—						
3 空想・内省の不全	3.32	.68	.23	-.06	.00	—					
4 夢の意義と有効利用	3.49	.72	.71	-.04	.13	-.02	—				
5 夢の価値	3.65	.87	.85	-.10	.11	-.09	.67 **	—			
6 夢から受ける影響	2.74	.88	.74	-.22 **	.26 **	-.13	.49 **	.52 **	—		
7 情緒的消耗感	3.03	.95	.77	-.34 **	.06	-.03	.14 +	.15 +	.14 +	—	
8 脱人格化	2.12	.87	.83	-.25 **	.10	.02	.15 +	.15 +	.16 *	.68 **	—
9 個人的達成感の後退	3.29	.87	.80	-.06	.02	-.17 *	-.08	-.04	-.19 *	.28 **	.39 **

** $p < .01$, * $p < .05$, + $p < .10$

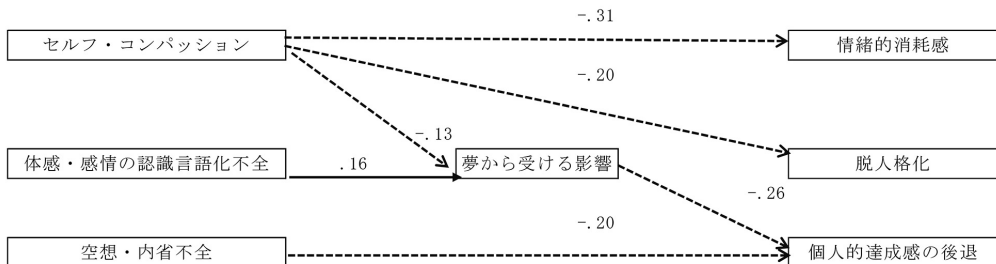


Figure 2 パーンアウトの抑制要因に関するパス解析結果

注) 実線は正の関連、点線は負の関連を示す。誤差共分散は図示していない。パス係数はすべて有意である。夢の意義と有効利用及び夢の価値に関するパス係数は非有意であったため、図示していない。

「セルフ・コンパッション」から「夢から受ける影響」に有意な負のパス ($\beta = -.13, p < .07$)が見出された。そして「体感・感情の認識言語化不全」

からも「夢から受ける影響」に有意な正のパス ($\beta = .16, p < .02$)が見出された。また「夢から受ける影響」からは「個人的達成感の後退」に有意な負の

パス ($\beta = -.26, p < .001$)が見出された。

以上から、仮説1「セルフ・コンパッション傾向が『夢の意義と有効利用』を促進、『夢の価値』『夢から受ける影響』を抑制し、それらを介してバーンアウト傾向を抑制させるだろう。」、仮説2「アレキシサイミア傾向が『夢の意義と有効利用』を抑制し、『夢から受ける影響』を促進させ、それらを介してバーンアウト傾向を促進させるだろう。ただし、空想内省不全は『夢の価値』を抑制し、それを介してバーンアウト傾向を抑制する可能性もあるだろう。」は支持されなかった。結果よりセルフ・コンパッションは夢から受ける影響の低さを介して個人的達成感の後退を促進させ、アレキシサイミア傾向(体感・感情の認識言語化不全)は夢から受ける影響の高さを介して個人的達成感の後退を抑制させることが示唆された。また、セルフ・コンパッションは直接的に情緒的消耗感および脱人格化を抑制し、空想・内省不全は直接的に個人的達成感の後退を抑制することが示唆された。

考 察

本研究はバーンアウトの促進・抑制要因のモデルを立て、検証することが目的であった。本研究ではアルバイト経験のある大学生を対象としたWeb調査によって検討を行った。共分散構造分析によって変数間の関連を検討したところ、最終的にFigure 2のモデルが得られた。本研究の結果よりセルフ・コンパッションは悪夢から受ける影響の低さを介して個人的達成感を低め、アレキシサイミア(体感・感情の認識言語化不全)は悪夢から受ける影響の低さを介して個人的達成感を高める可能性が示唆された。また、情緒的消耗感および脱人格化に対するセルフ・コンパッションの負の直接効果、ならびに、個人的達成感の後退に対する空想・内省不全の負の直接効果も認められた。

セルフ・コンパッション傾向とバーンアウト傾向との関連

セルフ・コンパッションは夢から受ける影響と有意な負の相関を示した。セルフ・コンパッションの低い人は困難な出来事に過度に囚われ悪影響を受け続け過剰にネガティブ感情が高まるとされている(Neff, 2009)。よってセルフ・コンパッションの高さが悪夢といったネガティブな出来事から過剰に影響を受けないように作用すると考えられる。対し

て、セルフ・コンパッションは夢の意義や有効利用および夢の価値と有意な相関を示さなかった。児玉(2000)では夢の意義や有効利用および夢の価値の得点の高さは神経質や思考的内向、のんきさ、劣感などの高さに関連があった。これらの特性はさまざまな刺激に対して過敏な傾向がある。しかしながらセルフ・コンパッションは刺激に対して、過敏にも鈍感にもならず中立を保つことを目指すため(Neff, 2009)、夢の意義や有効利用および夢の価値と相関が見られなかったと考えられる。

セルフ・コンパッションはバーンアウトの下位尺度である情緒的消耗感と脱人格化と直接的な負の関連を示した。情緒的消耗感の仕事を通じた情緒の出し尽くしや消耗といったストレスの自覚症状、脱人格化は情緒的資源の枯渇によるクライアントへの思いやりのない行動傾向である(久保, 2007)。このことから、セルフ・コンパッションは情緒的な資源の枯渇に直接的な影響を及ぼすことが示唆される。セルフ・コンパッションはバーンアウトの全ての低位尺度と直接的な負の相関があることが示されている(水野他, 2021)。本研究では個人的達成感の後退とは直接的な相関が見られず、夢から受ける影響を介してのみ有意な関連が見られた。このことから、セルフ・コンパッションと個人的達成感の後退との間にはその関連を説明する変数がある可能性が示唆された。本研究では夢から受ける影響が媒介変数であったことから、この媒介変数はネガティブな感情を伴う体験へのとらわれによる思考や言動の不安定さに関するものではないかと推察される。

一方で夢への態度を介したセルフ・コンパッションと情緒的消耗感や脱人格化との有意な関連は見られなかった。このことからセルフ・コンパッションの情緒的枯渇や脱人格化への直接的な影響が示唆される。また夢への態度を介さなかったことからは、ネガティブな感情を伴う悪夢体験への関心やそこから受ける影響は情緒的枯渇や脱人格化に影響しないことが考えられる。

本研究では、セルフ・コンパッションが夢から受ける影響の低さを介して個人的達成感の後退を促進する可能性が示唆された。つまり、セルフ・コンパッションの高い人ほど悪夢というネガティブな感情体験からの影響を抑制し、個人的達成感が低まることが示唆される。これは、本研究の予測と異なり、夢から受ける影響が個人的達成感の後退を抑制していたことによる。以上より、夢の中で例えば仕事に関するネガティブな感情を体験することが個人的達

成感を高めているが、セルフ・コンパッションの現実をあるがままに受け入れる傾向によって、その夢見体験が個人的達成感に及ぼす正の影響が阻害されていることが考えられる。バーンアウトの対概念であるワーク・エンゲイジメントは仕事に関する充実した心理状態であり、その下位概念に仕事への没頭がある（島津，2010）。このことから、夢の中でも仕事をするという仕事への没頭によって、個人的達成感という仕事への有能感が高まっていることが考えられる。しかしながら、過度な没頭はワーカホリックのような不適応状態に進行する可能性が考えられる。また、相関分析では、夢から受ける影響は情緒的消耗感や脱人格化と正の相関があった。以上の夢から受ける影響の没入感およびバーンアウトの下位因子との関連性から、夢から受ける影響が個人的達成感を高めることが適切な方法とは言い難いだろう。

セルフ・コンパッションと個人的達成感とは正の関連があるとされているが（今北他，2018；水野他，2021）、本研究では直接的な関連は見受けられず、夢から受ける影響を介することで個人的達成感と負の関連を示すという先行研究とは逆の結果が得られた。セルフ・コンパッションと情緒的消耗感および脱人格化においては先行研究と同様の直接的な負の関連が観測された。よって、セルフ・コンパッションが個人的達成感にどのような影響を及ぼすかについては不明瞭な点があり、更なる検討の必要性が本研究の結果から示唆されたと言えるだろう。

アレキシサイミア傾向とバーンアウト傾向の関連

アレキシサイミアの下位尺度である体感・感情の認識言語化不全は夢から受ける影響と有意な正の相関を示した。アレキシサイミア傾向を示す者は感情処理における不快感情を喚起する程度が低い（馬場他，2003）。以上のことから、アレキシサイミア傾向によって不快な感情を感知することが阻害され対応がなされず、悪夢から受ける影響が高まったと考えられる。空想・内省不全は夢への態度の全ての下位尺度と関連がなかったことから、自己の感情を内省的に分析し空想する能力は夢への態度と関連がないと推察される。また空想・内省不全が高いと夢見体験自体が少なく（後藤・小玉，2000）、このような想起頻度の低さが夢への態度との関連に影響を及ぼしたのではないかと考えられる。

一方で体感・感情の認識言語化不全はバーンアウトの全ての下位尺度と直接的な関連が見られなかったが、空想・内省不全は個人的達成感の後退に直接

的な負の関連が見られた。このことから体感や感情の同定や言語化する能力はバーンアウトに直接的な関連はなく、自己の感情を内省的に分析し空想する能力は個人的達成感の後退に直接的な影響を及ぼす可能性が考えられる。空想・内省不全と個人的達成感の後退以外に直接的な関連が見られなかった理由としては、先行研究でアレキシサイミア傾向がバーンアウトの促進要因である感情の不協和を促進することから（関谷・湯川，2006）、アレキシサイミア傾向によってバーンアウトに陥るのではなく、バーンアウトになりやすい状態に陥る可能性が考えられる。また個人的達成感の後退は職務に関する有能感であり、他のバーンアウト下位因子とは独立した因子であることが指摘されているため（久保・田尾，1992）、空想・内省不全と直接的な関連が見られた可能性が挙げられる。空想・内省不全はさまざまな事柄における想像性に関する能力であるため、職務を遂行する能力に関連すると考えられる。一方で、体感・感情の認識言語化不全は自分の体感や感情を知覚する能力であるため職務遂行にあまり関係がなく、個人的達成感の後退と関連が見られなかったのではないかと予想される。

しかしながら、体感・感情の認識言語化不全は夢からの影響の高さを介して、個人的達成感の後退に間接的に負の関連を示すことが示唆された。つまり体感や感情を同定や言語化することで、悪夢といったネガティブな感情体験からの影響が減少するが、そのことがかえって個人的達成感の後退させることが示唆された。感情を言語化して開示することでバーンアウトの主要因である感情の不協和が低減することから（関谷・湯川，2009）、感情を言語化することで感情の均衡が保たれるが、夢から影響を受けにくくなることで、夢の中でも仕事をする没入感など仕事に関する有能感が保持されなくなるのではないかと考えられる。

アレキシサイミアの下位尺度全てが夢の意義と有効利用および夢の価値と直接的な関連が見られなかった。このことからアレキシサイミアは悪夢への関心やその価値を見出すことには影響を及ぼさないことが考えられる。さまざまな刺激への積極的な知覚が夢の意義と有効利用および夢の価値に関連することから（児玉，2000）、アレキシサイミア傾向がある者は悪夢に対して関心をもちづらく、関連がなかったと推察される。

本研究の限界と今後の展望

最後に本研究の限界点として考えられるものを3点述べる。第一として、本研究は質問紙調査であるため、セルフ・コンパッションとアレキシサイミア、夢への態度、バーンアウトの因果関係について結論づけることはできない。今後、セルフ・コンパッションやアレキシサイミアおよび夢への態度がバーンアウトの予防に役立つのかについて実験法や縦断研究法を用いて検討する必要があるだろう。

第二に、夢への態度尺度の妥当性である。夢想起頻度は週に1・2回と回答する人が最も多い(岡田, 2000; 鈴木・松田, 2012)。本研究のパス解析で夢への態度の下位尺度である夢の意義と有効利用および夢の価値に関連が見られなかったのは、参加者の夢想起頻度の低さによる影響が考えられる。同じく夢への態度の下位尺度の夢から受ける影響は他の下位尺度と比較して、夢想起が低くても回答しやすかったため、有意な関連が示された可能性が推察される。今後の検討では夢の想起頻度も合わせて測定するとともに、夢の想起頻度が低い参加者もより回答しやすい尺度の作成が必要であろう。

第三に、本研究が対象とする労働は学生のアルバイトであったため、本研究の知見が対人援助職における労働に応用できるかは懸念が残る。本研究の参加者であった学生のアルバイトは社会人の労働と比較して勤務時間や頻度が少ない。よって今後対人援助職従事者を対象に検討を行う必要があるだろう。

引用文献

- 雨宮 怜・坂入 洋右 (2015). スポーツ競技者のアレキシサイミア傾向とバーンアウトに対する抑制因としてのマインドフルネスの役割. *スポーツ心理学研究*, *42*, 81-92.
<https://doi.org/10.4146/jjspopsy.2015-1416>
- 有光 興記・青木 康彦・古北 みゆき・多田 綾乃・富樫 莉子 (2016). セルフ・コンパッション尺度 日本語版の12項目短縮版作成の試み. *駒澤大学心理学論集*, *18*, 1-9.
- 馬場 天信・佐藤 豪・門地 里絵・鈴木 直人 (2003). 感情喚起刺激に対するアレキシサイミアの精神生理学的反応. *健康心理学研究*, *16* (1), 21-30.
https://doi.org/10.11560/jahp.16.1_21
- Bagby, R. M., Parker, J. D., & Taylor, G. J. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale I: Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*, *38*, 23-32.
[https://doi.org/10.1016/0022-3999\(94\)90005-1](https://doi.org/10.1016/0022-3999(94)90005-1)
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, *15*, 289-303.
<https://doi.org/10.1037/a0025754>
- Gilchrist, S., Davidson, J., & Shakespeare-Finch, J. (2007). Dream emotions, waking emotions, personality characteristics and well-being: A positive psychology approach. *Dreaming*, *17*, 172-185.
<https://doi.org/10.1037/1053-0797.17.3.172>
- 後藤 和史・小玉 正博・佐々木 雄二 (1999). アレキシサイミアは一次元的特性なのか? — 2因子モデルアレキシサイミア質問紙の作成 —. *筑波大学心理学研究*, *21*, 163-172.
- 後藤 和史・小玉 正博 (2000). 夢見体験からみたアレキシサイミア傾向と内的体験の言語的表現との関係. *カウンセリング研究*, *33*, 256-264.
- Heuven, E., & Bakker, A.B. (2003). Emotional dissonance and burnout among cabin attendants. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, *12*, 81-100. <https://doi.org/10.1080/13594320344000039>
- 平野 真理 (2010). レジリエンスの資質的要因・獲得的要因の分類の試み — 二次元レジリエンス要因尺度 (BRS) の作成 —. *パーソナリティ研究*, *19*, 94-106.
<https://doi.org/10.2132/personality.19.94>
- Hochschild, A. R. (1983). *The managed heart: Commercialization of human feeling*. Berkeley: University of California Press. (ホックシールド, A. R. 石川 准・室伏 亜希 (訳) (2000). 管理される心 — 感情が商品になるとき. 世界思想社)
- 池田 麻衣子・大江 美佐里・小城 公宏・安元 眞吾・内村 直尚 (2016). トラウマ体験による悪夢に対して心理教育を行った1例. *九州神経精神医学*, *62*, 124-130.
https://doi.org/10.11642/kyushuneurop.62.3_4_124
- 今北 哲平・仲嶺 実甫子・佐藤 寛 (2018). 介護職におけるセルフ・コンパッション、コーピング、バーンアウトの関連. *心理学研究*, *89*, 449-458.
<https://doi.org/10.4992/jpsy.89.17040>
- 児玉 恵美 (2000). 夢の人格特性との関連についての一研究. *九州大学心理学研究*, *1*, 147-155.
<https://doi.org/10.15017/837>
- 久保 真人・田尾 雅夫 (1992). バーンアウトの測定. *心理学評論*, *35*, 361-376.

- https://doi.org/10.24602/sjpr.35.3_361
- 久保 真人 (1998). ストレスとバーンアウトとの関係 —バーンアウトはストレンか?— 産業・組織心理学研究, 12 (1), 5-15. https://doi.org/10.32222/jaiop.12.1_5
- 久保 真人 (2007). 日本版バーンアウト尺度の因子的構成概念妥当性の検証 労働科学, 83 (2), 39-53.
- 栗原 久 (2017). 大学および短期大学の女子学生におけるアルバイト時間と心身の健康度との関連 東京福祉大学・大学院紀要, 7, 101-106.
- Maslach, C. (1976). Burned-out. *Human Behavior*, 5, 16-22.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1982). *The Maslach Burnout Inventory*. Consulting Psychologist Press.
- Mealer, M., Jones, J., Newman, J., MacFann, K. K., Rothbaum, B., & Moss, M. (2012). The presence of resilience is associated with a healthier psychological profile in intensive care unit (ICU) nurse: results of a national survey. *International Journal of Nursing Studies*, 49, 292-299. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2011.09.015>
- 三保 紀裕 (2013). キャンパス外の活動が学修に与える影響について —アルバイトに着目した検討— 京都学園大学経済学部論集, 23 (1), 107-118.
- 水野 雅之・菅原 大地・谷 秀次郎・吹谷 和代・佐藤 純 (2021). 若手の理学療法士・作業療法士のバーンアウト傾向とセルフ・コンパッションの関連 心理学研究, 92 (3), 197-203. <https://doi.org/10.4992/jjpsy.92.20317>
- 名島 潤慈 (1999). 夢分析における臨床的介入技法に関する研究 風間書房
- Neff, K. D. (2003). Self-Compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2009). Self-compassion. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 561-573). The Guilford Press.
- Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7, 264-274. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>
- 荻野 佳代子・瀧ヶ崎 隆司・稲木 康一郎 (2004). 対人援助職における感情労働がバーンアウトにおよびストレスに与える影響 心理学研究, 75, 371-377. <https://doi.org/10.4992/jjpsy.75.371>
- 岡田 斉 (2000). 夢想起における感覚モダリティ別体験頻度 人間科学研究, 22, 139-147.
- 関谷 大輝・湯川 進太郎 (2006). 対人援助職者における感情の不協和経験の筆記開示によるバーンアウト低減効果の検討 日本心理学会第70回大会論文集, 187. https://doi.org/10.4992/pacjpa.70.0_2AM025
- 関谷 大輝・湯川 進太郎 (2009). 対人援助職者の感情労働における感情的不協和経験の筆記開示 心理学研究, 80, 295-303. <https://doi.org/10.4992/jjpsy.80.295>
- 鈴木 千恵・松田 英子 (2012). 夢想起の個人差に関する研究 —夢想起の頻度にストレスとビックファイブパーソナリティ特性が及ぼす影響— ストレス科学研究, 27, 71-79. <https://doi.org/10.5058/stresskagakukenkyu.27.71>
- 鑑 幹八郎 (1976). 夢分析入門 創元社
- 鶴田 紗恵・黒木 俊秀 (2018). 夢への態度とポジティブ感情との関連性 九州大学心理学研究, 19, 1-8. <https://doi.org/10.15017/2228897>
- Rudman, A., & Gustarsson, J. P. (2012). Burnout during nursing education predicts lower occupational preparedness and future clinical performance: A longitudinal study. *International Journal of Nursing Studies*, 49, 988-1001. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2012.03.010>
- 島津 明人 (2010). 職業性ストレスとワーク・エンゲイジメント ストレス科学研究, 25, 1-6. <https://doi.org/10.5058/stresskagakukenkyu.25.1>
- Taylor, G. J. (1984). Alexithymia: Concept, measurement, and implications for treatment. *American Journal of Psychiatry*, 141 (6), 725-732. <https://doi.org/10.1176/ajp.141.6.725>
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 7 (3), 340-364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>